

ANNEX 2: EXERCICIS D'AUTOCONTROL EMOCIONAL PER A ADOLESCENTS

En aquest document trobareu un resum d'algunes de les estratègies que ajuden els nostres fills i filles adolescents al control emocional quan s'enfaden.

Autocontrol de la ira:

Emocions o sentiments que tenim...



Totes les emocions són normals però algunes no són agradables i a més ens poden portar problemes... Saps quines?

Per exemple: LA TRISTESA, LA POR O LA RÀBIA... Per la qual cosa és millor aprendre estratègies per poder-les controlar.

De totes aquestes emocions, en aquest document ens centrarem en el control de la IRA o RÀBIA.

La **ràbia** és una emoció normal i necessària per sobreviure. Ens pot ajudar a superar una situació en què ens veiem obligats a defensar-nos i, per tant, pot ser molt útil, si la sabem dominar, però quan la ràbia ens domina pot portar a que tinguem un comportament agressiu.

L'agressivitat verbal (amenaces, insults, crits, xantatges, etc.) o **física** (pegar, empènyer, tirar coses, etc.) és un tipus de conducta negativa derivada de la manca de control del sentiment de ràbia.

Així, podem diferenciar dos tipus de RÀBIA:

RÀBIA ADAPTATIVA

Ens dona energia per salvar-nos o per solucionar un problema. Per exemple, si alguna persona intenta fer mal a algú que estimes, la ràbia et pot donar la força suficient per defensar-la.

RÀBIA DESTRUCTIVA

No ens deixa pensar amb claredat i es pot expressar amb un comportament agressiu. L'agressivitat verbal o física ens pot servir a curt termini per aconseguir allò que volem, però a la llarga deteriora la relació amb les persones que estímem i pot arribar a posar-les en contra nostra.

PASSOS PER CONTROLAR LA RÀBIA DESTRUCTIVA:

1- IDENTIFICAR ALLÒ QUE EM FA ENFADAR

El primer pas per controlar la ràbia és identificar les situacions que acostumen a generar-nos aquest sentiment. Aquestes en són algunes per a molts nois i noies:

- 2- Que algú em digui què he de fer.
- 3- Ser tractat/da injustament.
- 4- Que em castiguin per alguna cosa que he fet malament.
- 5- Que em castiguin per alguna cosa que no he fet.
- 6- Que em critiquin.
- 7- Que em demanin que faci més coses de les que puc fer.
- 8- Que em diguin que deixi de fer alguna cosa que em ve de gust fer.
- 9- Que no pugui aconseguir el que vull o el que demano.

I a tu, et passa alguna altra cosa?

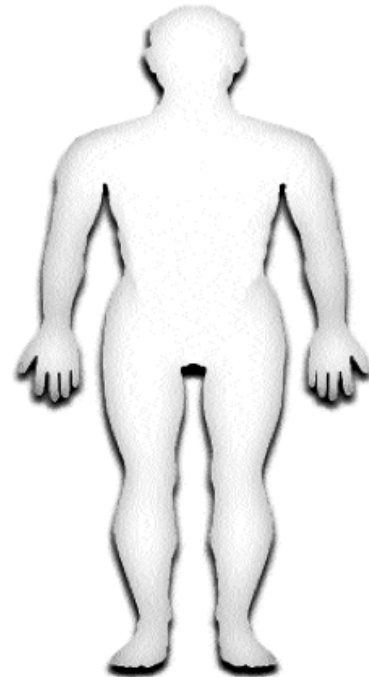
- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____

2- ADONAR-ME QUE M'ESTIC ENFADANT AMB L'AJUDA DE LES PISTES DEL COS:

Quan estem enfadats ho podem notar al cos, per exemple, perquè respirem més ràpid o agafem els objectes amb més força...

Assenyalen en el següent quadre què és el que et passa a tu:

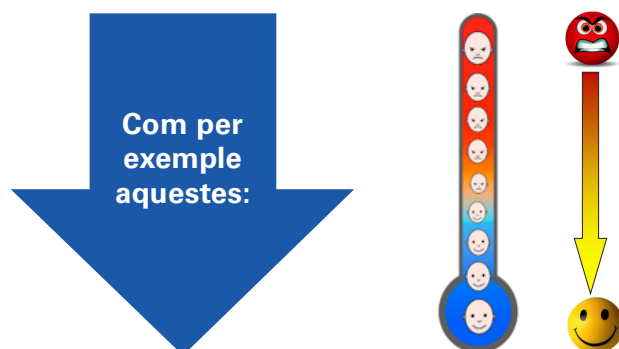
- Ens posem vermells i notem calor a la cara.
- Notem la boca seca.
- Estrenyem la mandíbula i/o les dents.
- El cor bateja més fort i més ràpid.
- Respirem més de pressa.
- Agafem els objectes amb més força.
- Premem els punys i braços.
- Suem i podem notar les mans humides.
- El cos està més tens.
- Posem els músculs de l'estómac en tensió.



3- AIXÍ MATEIX, LA RÀBIA VA ACOMPANYADA D'UNA FORMA DE COMPORTAR-SE I D'UNS PENSAMENTS, QUE TAMBÉ SENYALEN QUE M'ESTIC ENFADANT. Per ex.:

COMPORTAMENTS	PENSAMENTS
• Cridar • Impulsivitat • Gestos agressius • ...	• No hi ha dret! • És injust, sempre igual! • Ho fan per fastiguejar-me! • ...

4- BAIXAR LA RÀBIA AMB L'AJUDA D'ALGUNA ESTRATÈGIA QUE JA CONEC



- Respirar profundament i lenta diverses vegades (entre 3 i 5 cops).
- Ignorar la persona que ens ha fet enfadar.
- Practicar la relaxació muscular.
- Auto-temps fora: marxar de la situació per relaxar-nos, dient on serem i quan reprendrem la conversa. Per relaxar-nos podem escoltar música, parlar amb algú o rentar-nos la cara amb aigua freda.
- Pensar en les conseqüències "Què em convé més?"
- Donar-me autoinstruccions: frases tranquil·litzadores (per ex.: "jo em puc controlar", etc.).
- Detectar els pensaments negatius i canviar-los per altres de més realistes i positius.

FUNDACIÓ INSTITUT DE PSICOLOGIA
Barcelona, 1 d'abril de 2020

